

## عنوان مقاله:

بررسی ماندگاری دو برنامه تمرینی کنترل حرکات کتف و اصلاحی بر میزان درد گردن و زاویه سر در مردان مبتلا به سر به جلو

## محل انتشار:

مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، دوره 27، شماره 1 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

سجاد روشنی - Dept of Exercise Physiology and Corrective Exercises, Faculty of Physical Education and Sport - Sciences, Urmia University, Urmia, Iran

فاروق رستمی ذلانی - Dept of Sports Injuries and Corrective Exercises, Faculty of Sports Sciences, University of Isfahan, Isfahan, Iran

نرمین غنی زاده حصار - Dept of Exercise Physiology and Corrective Exercises, Faculty of Physical Education and Sport - Sciences, Urmia University, Urmia, Iran

ابراهیم محمدعلی نسب فیروزجاه - Dept of Exercise Physiology and Corrective Exercises, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Urmia University, Urmia, Iran

زهرا سوخته زاری - Dept of Exercise Physiology and Corrective Exercises, Faculty of Physical Education and Sport - Sciences, Urmia University, Urmia, Iran

## خلاصه مقاله:

مقدمه: اختلال در کنترل حرکات کتف یک عامل مهم در بروز ناهنجاری های اندام فوقانی با اثر بر کنترل حسی-حرکتی می باشد. با توجه به این که تحقیقات بررسی ماندگاری در این زمینه بسیار اندک است لذا هدف از تحقیق حاضر بررسی ماندگاری (بعد از شش ماه) دو برنامه تمرینی کنترل حرکات کتف و اصلاحی بر میزان درد گردن و زاویه سر در مردان مبتلا به سر به جلو بود. مواد و روش ها: تعداد ۲۰ مرد مبتلا به سر به جلو مراجعه کننده به مرکز تندرستی علم و حرکت واقع در شهر ایلام به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه تجربی (n=۱۰) و سن: ۳۵±۱۲/۳ سال، وزن: ۶۳±۲۸/۳ کیلوگرم، قد: ۱۷۷±۱۲/۱ سانتی متر) و کنترل (n=۱۰) و سن: ۳۶±۷/۱ سال، وزن: ۶۲±۱۲/۴ کیلوگرم، قد: ۱۷۹±۶۴/۱ سانتی متر) قرار گرفتند. گروه تجربی به مدت ۸ هفته و هر هفته سه جلسه در برنامه تمرینی کنترل حرکات کتف با تاکید بر حفظ وضعیت صحیح، جلوگیری از الگوهای حرکتی جبرانی و ارائه بازخورد حرکتی جهت بهبود ریتم همکاری کتف با مجموعه کمربند شانه ای شرکت نمودند. گروه کنترل، فعالیت های اصلاحی با تاکید بر تقویت عضلات ضعیف شده و کشش عضلات کوتاه شده را انجام دادند. قبل و بعد از دوره تمرینی میزان حرکات جانبی کتف، درد گردن و زاویه سر به جلو به ترتیب با استفاده از تست حرکت جانبی استخوان کتف (LSST)، مقیاس دیداری درد (VAS) و گونیامتر دیجیتال اندازه گیری شد. بعد از شش ماه نیز مجدداً تست های پیش آزمون از افراد به عمل آمد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس برای داده های تکراری انجام شد. یافته های پژوهش: نتایج نشان داد که در متغیرهای درد گردن و زاویه سر به جلو بعد از شش ماه، اثرات تمرین در گروه تمرینات کنترل کتف معنادارتر از گروه تمرینات اصلاحی بود (P=۰.۰۰۱). هم چنین نتایج نشان داد که برنامه کنترل حرکات کتف می تواند میزان حرکات جانبی کتف (در زوایای صفر درجه، P=۰.۰۰۱، ۴۵ درجه، P=۰.۰۰۱ و ۹۰ درجه، P=۰.۰۱۲)، درد گردن (P=۰.۰۱۸) و زاویه سر به جلو را کاهش دهد (P=۰.۰۱۹). بحث و نتیجه گیری: با توجه به تاثیر ماندگاری بهتر تمرینات کنترل حرکات کتف، می توان این روش را در کاهش درد و زاویه سر به جلو در درمان افراد مبتلا به عارضه سر به جلو به کار برد.

## کلمات کلیدی:

Forward head, Pain, Persistence, Scapula control, کنترل کتف, سر به جلو, درد, ماندگاری

